

STAGE DE QI GONG DE LA FORÊT 2022

Weekend du 29 & 30 octobre 2022

Ressourcement et Immersion en pleine forêt de Fontainebleau

Thierry Sobrecases, professeur de Qi Gong D.E. vous invite à la ferme des Coquibus à Milly la forêt. Ce stage est ouvert aux débutants.

- Adhésion à l'Art et la Voie : 15 euros (pour les non-adhérents)
- Stage + hébergement (dortoir) : 100 euros
- Les repas, les boissons (froides & chaudes) et le petit-déjeuner ne sont pas fournis, chacun amène à manger et à boire et on partage. Possibilité de faire à manger sur place.

Site internet L'Art et la Voie/ Qi Gong : www.lartetlavoie.fr

Site internet Ferme des Coquibus : <http://www.an-horizons.org/>

Certificat médical obligatoire/ pratique du Qi gong

à découper-----

BULLETIN D'INSCRIPTION INDIVIDUEL STAGE QI GONG DE LA FORÊT 2022

Nom & prénom :

Adresse :

Date de naissance :

Tel & email :

Matricule et marque du véhicule:

A l'ordre de « l'Art et la Voie » : **100 euros**

Supplément pour adhésion à l'Art et la Voie (non-adhérents) : **15 euros**

Date et signature :

PROGRAMME

(Possibilité de modification)

Heure	Samedi 29 octobre	Dimanche 30 octobre
7h30		Marche du tao
8h00		Petit déjeuner
9h30		
10h00	Qi Gong d'automne	Marche du tao & Taiji Che
12h00	Déjeuner	Pique-Nique (selon météo)
14h00	Marche du tao	
16h	Pause thé	Marche du tao & Hun Yuan Nei Gong
17h	Hun Yuan Nei Gong	
18h30	Préparation du diner	

Qi gong d'automne : exercices liés à élément Métal/méridien du poumon

Marche du tao : différentes marches lentes et conscientes

Hun Yuan Nei Gong : exercices pour capter l'énergie de la nature

Taiji Che : La règle du Taiji, exercices avec bâtonnet

Je joins à mon inscription un chèque de **100 euros + (15 euros pour les non-adhérents)** par personne inscrite sur ce bulletin à l'ordre de l'art et la voie (en cas de désistement après le 10 octobre l'acompte-inscription ne sera pas restitué).

Attention places limitées...

A envoyer ou donner en mains propres à Thierry Sobrecases :

L'ART ET LA VOIE

7 rue des acacias

91290 La Norville

A Prévoir

Vêtements confortables, manches longues, pantalon long, chaussures adaptées à la marche et la pluie, imperméable, chapeau, sac à dos, Il peut faire froid, prévoir vêtements chauds. Il vous sera demandé de nettoyer votre chambre, nous libérerons les dortoirs le dimanche après le petit-déjeuner.

Un covoiturage sera nécessaire afin de ne laisser entrer sur le site qu'un nombre restreint de véhicule. Au moment de l'inscription, il vous sera demandé matricule et nom du propriétaire afin d'obtenir un badge d'accès de l'ONF et un code pour ouvrir la barrière autorisant l'accès sur le site. Pas de badge, pas de code, pas d'accès, dans ce cas voiture sur le parking à l'extérieur.